Actividades en el medio natural

Por Jorge Marcos Chávez

ÍNDICE

SENDERISMO

El senderismo consiste en caminar siguiendo determinados caminos o rutas. Es una de las actividades en la que se está más en contacto directo con la naturaleza, y nos permite descubrir la variedad de los espacios naturales o de los entornos rurales, dependiendo de dónde se sitúe la ruta. Es una actividad fácil de realizar para cualquier persona (dependiendo, claro está, de la dificultad de la ruta elegida) y se puede empezar a realizar sin equipo especializado. Por ésto, es una de las actividades que más personas practican en todo el mundo.

En España, el senderismo está homologado (lo cual garantiza la seguridad de todo aquel que lo practique, y asegura una calidad mínima) y regulado por la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada), que define dicha actividad como "una instalación deportiva que se desarrolla preferentemente en el medio natural". Según ésta federación, el senderismo homologado debe ser posible en cualquier época del año y por la mayoría de los usuarios.

Según la dificultad y longitud de los senderos, éstos se pueden clasificar en tres tipos:

-*Senderos de Gran Recorrido (GR)*: incluyen trayectorias de más de 50 kilómetros, que se hacen por etapas, y que pueden tener asociados enlaces y derivaciones con otros senderos. Son los de mayor dificultad, y se indican con dos bandas horizontales paralelas, la de arriba de color blanco y la de abajo de color rojo.

-*Senderos de Pequeño Recorrido (PR)*: sus trayectorias no superan los 50 kilómetros, por lo que se pueden recorrer en un día. Al igual que los GR, pueden enlazar con otros senderos. Dependiendo de la dificultad del sendero requieren más o menos esfuerzo

físico. En éste, su símbolo tiene la banda de abajo de color amarillo.

-*Senderos Locales (SL)*: tienen una trayectoria de menos de 10 kilómetros, con el objetivo de ser recorridos por personas de todas las edades en un breve espacio de tiempo. Su dificultad es mínima, y su símbolo incluye la banda de abajo en verde.

La FEDME recomienda el uso de senderos homologados, es decir, regulados por la federación correspondiente a la localización del sendero, por el papel que juegan en el desarrollo de estrategias de sensibilización medioambiental (caminar por un sendero regulado impide el desgaste y destrucción de zonas naturales) y por su impacto socioeconómico hacia el lugar donde se encuentran (ya que mejoran la actividad turística de la zona).

Existen una serie de recomendaciones hacia aquellas personas que quieran comenzar a realizar dicha actividad:

-Elegir una ruta adecuada a tus capacidades físicas. Para comenzar, lo mejor es elegir rutas de dificultad reducida y longitud corta, para ir adecuándose a la actividad.

-Informarse sobre la previsión meteorológica del día en el que se quiere realizar la actividad. La lluvia o nieve pueden dificultar el recorrido, así como un exceso de temperatura y sol. En éste último caso, es necesario acudir a la actividad con gafas de sol (para proteger los ojos) y crema solar protectora.

-Elegir el calzado adecuado. Esto es importante ya que la parte del cuerpo que más sufre son las piernas y los pies, así como los tobillos. Lo mejor son las botas o zapatillas transpirables, ligeras e impermeables (ésto último sólo en caso de que la ruta contenga tramos con agua, ya que un calzado

impermeable normalmente va ligado a una transpirabilidad reducida).

-Así como se recomienda el uso de calzado transpirable, con la ropa pasa lo mismo. Elegir ropa que mejore la evaporación del sudor y, por tanto, la regulación de la temperatura corporal, es lo mejor.

-Reducir la carga de la mochila. Es importante que la espalda no vaya demasiado cargada. Por lo general, se llevan líquidos, algo para comer, gafas de sol, crema protectora, teléfono móvil, y mapa y brújula si la ruta es más complicada y hay riesgo de perder la pista del sendero.

-Los bastones son, probablemente, el único equipo especializado para senderismo que una persona que lo practique de forma regular pero no profesional va a necesitar. Ayudan a reducir la carga de las rodillas.

CICLISMO

El ciclismo es el conjunto de actividades que se realizan mediante el uso de una bicicleta. Aunque existen modalidades de ciclismo en circuito cerrado, estadio y carretera, nos vamos a centrar en aquellas que se realizan en el medio natural. En general, el tipo de personas a las que van dirigidas depende de las modalidades en las que se divide el ciclismo.

Hay que tener en cuenta que, a diferencia del senderismo, el ciclismo requiere mayor cantidad de equipo especializado, empezando por una bicicleta de calidad aceptable para minimizar riesgos.

BTT

BTT (siglas provinientes de Bicicleta Todo Terreno, del inglés MTB, Mountain Bike) es un tipo de ciclismo que se centra en rutas por la montaña. Su dificultad varía según el tipo de BTT:

-*XC (Cross Country)*: es la modalidad más suave. Los recorridos se realizan por pistas y sendas ondulantes, con subidas y descensos. La dificultad viene dada por la longitud del trayecto.

-*AM (All Mountain)*: también denominado "enduro". Al igual que XC, se realizan recorridos por pistas, pero éstas son más complicadas, con saltos y obstáculos. Tiene una dificultad mayor.

-*FR (Free Ride)*: es una de las modalidades más difíciles y más exigentes. Los trayectos no siempre siguen un sendero o pista (de ahí el nombre "free ride", "circular libremente"), por tanto se circula por terrenos técnicos naturales con descensos, caídas y saltos. Pone totalmente a prueba la habilidad del ciclista.

-*DH (Down Hill)*: traducido literalmente como "descenso de montañas", consiste en realizar únicamente un descenso lo más rápido posible desde la cima o la parte más alta accesible de la montaña. Su dificultad es elevada.

En general, la actividad recomendada para realizar por personas de todas las edades es el Cross Country (XC), ya que requiere un nivel técnico menos avanzado. Dentro de ésta modalidad se pueden escoger rutas para bici sencillas para facilitar su recorrido.

CICLOTURISMO

El cicloturismo es una modalidad de ciclismo no competitiva que consiste en viajar en bicicleta largas distancias, visitando los lugares que uno se encuentra a su paso. Es una modalidad relajada y recreativa. Su dificultad varía según la distancia a realizar, ya que se puede viajar tanto un sólo día visitando la zona como unas semanas si se trata de un viaje por una ruta internacional (como la ruta

EuroVelo, aún en construcción pero que ya dispone de 20.000 kilómetros de los 66.000 planeados).

ESCALADA

La escalada es un deporte que consiste en subir y recorrer paredes de roca o relieves naturales caracterizados por su verticalidad, utilizando equipo especializado que le otorga seguridad a la actividad. La dificultad varía según el grado de inclinación de la pared a escalar, pero por lo general es una actividad de riesgo que no todo el mundo se puede permitir realizar, ya que requiere una preparación física intensa.

MULTIAVENTURA

El término multiaventura tiene varios significados:

-Un concepto para definir un conjunto de actividades y programas de aventura al aire libre, en el medio natural.

-Una combinación de actividades de aventura mezcladas entre sí en una única actividad, como puede ser una búsqueda de un objeto siguiendo determinadas pistas, cada una con una actividad.

-Unas actividades específicas a las que nos referimos con el concepto "multiaventura", como son las tirolinas, el puente mono, el puente tibetano, el arborismo, el tiro con arco y las gymkhanas.

Las actividades multiaventura no requieren de ninguna preparación física, por lo que normalmente pueden realizarlas un rango bastante amplio de edades. Además, son actividades organizadas por empresas, por lo que no son gratuitas pero no necesitan la compra de un equipo especializado ya que lo proporcionan los organizadores. Las hay de todo tipo y dificultad (aunque nunca llegan a ser excesivamente difíciles),

y se venden como packs de vacaciones, despedidas de solteras y solteros, y excursiones escolares, familiares e incluso para empresas.

BUCEO

El buceo como actividad deportiva consiste en sumergirse en un mar, río o cualquier lugar con agua con una determinada profundidad, con el objetivo de observar el fondo marino o la fauna subacuática de dicha localización. Se suele desarrollar con un equipo especializado que permite al buceador no tener que salir a la superficie a respirar.

Si la actividad se realiza sin equipo especializado (lo cual resulta más barato y accesible a todos) se denomina *buceo libre*. Se necesita salir a respirar con mucha frecuencia, por lo que no se alcanza mucha profundidad. Funciona bien en lugares como la costa inmediatamente anexa a tierra, donde no hay mucha profundidad y se pueden observar peces y corales a simple vista en la superficie. Ésta modalidad no requiere mucha preparación física, aunque evidentemente si nos queremos sumergir más, deberemos tener una capacidad pulmonar mayor. Se puede recurrir al uso del snorkel para respirar mientras se nada boca abajo por la superficie.

El *buceo* propiamente dicho se realiza con equipo especializado con el fin de alcanzar mayores profundidades, consistente en una serie de bombonas de aire comprimido, una boquilla para respirar y unos contrapesos que regulan la capacidad de flote de las bombonas. Ésta modalidad no es tan accesible como el buceo libre, ya que requiere tanto de equipo como de preparación específicas. La preparación para ésta actividad es tanto física (el esfuerzo a realizar para desplazarse en el agua es mayor que el necesario para hacerlo en el aire, es decir, fuera de ella. También hay que practicar la respiración haciendo uso del equipo) como mental (la necesidad de respirar mientras se está bajo el agua puede ser agobiante

para ciertas personas).

PIRAGÜISMO

El piragüismo es una actividad deportiva que se realiza a bordo de una embarcación ligera llamada canoa o kayak, normalmente fabricada en plástico o fibra de vidrio, impulsada mediante remos.

La práctica de piragüismo a un nivel medio y avanzado requiere de una práctica bastante considerable, tanto física como técnica, ya que lo más importante en ésta actividad es la fuerza en los brazos. En cambio, a un nivel inicial, es una actividad agradable, tranquila e incluso relajada, ya que se puede realizar en lagos y ríos tranquilos de forma no competitiva, y practicable por todo tipo de personas. Pero requiere de equipo especializado (canoas, remos y chalecos salvavidas) que por lo general no son baratos. Se suele alquilar el equipo necesario.

Existen varias modalidades dentro del piragüismo:

-*Aguas tranquilas*: se recorre una distancia en línea recta en el menor tiempo posible en aguas quietas, sin corrientes.

-*Slalom*: se atraviesa una serie de puertas en el menor tiempo posible en aguas bravas y con obstáculos.

-*Descenso*: se realiza un descenso del río (a favor de la corriente) en el menor tiempo posible.

-*Ascenso*: se realiza un ascenso del río (a contracorriente) en el menor tiempo posible.

-*Travesías*: se asemeja a la modalidad Aguas tranquilas, pero en éste caso el recorrido no es en línea recta.

-*Maratón*: en ésta modalidad, se recorre una

distancia por un trazado determinado en el menor tiempo posible. El trazado contiene obstáculos y cambios de curso fluvial que el competidor deberá afrontar transportando su canoa a pulso.

-*Piragüismo recreativo*: es la modalidad realizada por personas cuyo objetivo no es el de competir. Simplemente se recorre un trazado sin tomas de tiempo.

OBSERVACIÓN DE FLORA Y FAUNA

Ésta es, sin duda alguna, la actividad más fácil y más asequible para todo tipo de personas. Está relacionada directamente con el turismo, y suele ir ligada al senderismo ya que el acceso a zonas de visualización de fauna y flora específica se debe realizar andando (un vehículo a motor ahuyentaría a los animales y no permitiría la correcta observación de la flora, sobre todo de las plantas más pequeñas).

No requiere de equipo alguno ni de preparación física ni mental, aunque sí es recomendable la previa información sobre la fauna y flora disponible en la zona que se va a visitar.

AGROTURISMO

El agroturismo es una actividad turística que se realiza en un espacio rural, ligada al medio natural. Básicamente consiste en visitar zonas rurales como pueblos, castillos o monasterios. Aunque la actividad propiamente dicha no requiere ningún equipo ni preparación, sí que va de la mano con el turismo, y por tanto con el alquiler de una casa rural u hotel para pasar unos días hasta que se acaba la actividad.

Existen dos actividades relacionadas con el agroturismo que son el ecoturismo y el enoturismo:

-*Ecoturismo*: es un enfoque ecológico de las

actividades turísticas normales, es decir, con intención de preservar el medio natural. Principalmente consiste en un viaje que intenta minimizar los impactos negativos de éste, crear una conciencia medioambiental y apoyar las economías rurales y que se encargan de conservar el medio natural.

-*Enoturismo*: es una variante directa del turismo rural que se centra en la cata de vinos y la visita de bodegas y viñedos de diversos pueblos, conociendo así el proceso de recolección de procesamiento de la uva.

FUENTES

Bellezas naturales de España: parques naturales y actividades en la naturaleza |spain.info en español

Enoturismo - Wikipedia, la enciclopedia libre

Turismo rural - Wikipedia, la enciclopedia libre

Senderismo: Consejos y recomendaciones | Rutas de Senderismo

A vueltas con las siglas BTT, XC, DH, MTB,… y los tipos de bicis | Análisis y experiencias en bici y btt

EuroVelo - Wikipedia, la enciclopedia libre

Qué es la escalada

¿Qué es la multiaventura?

Definición de buceo - Qué es, Significado y Concepto

Piragüismo - un deporte con historia

Piragüismo - Wikipedia, la enciclopedia libre